

UTE HORN | DANIEL HORN | SARAH HEUSER

DAS Beste

KOMMT NOCH



VON LIEBE, SEX UND ALLEM,
was dazugehört

SCM

Hänssler

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe GmbH, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



1. neu überarbeitete Auflage 2018 (7. Gesamtauflage) von:
Baustelle erste Liebe für Teens. Für alle, die es wissen wollen.

© der deutschen Ausgabe 2018

SCM Verlagsgruppe GmbH · Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-haenssler.de; E-Mail: info@scm-haenssler.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse
folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006
SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

Weiter wurden verwendet:

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe
in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Umschlaggestaltung: Simon de Vries, Witten

Titelbild: Foto: unsplash.com/sabina-ciesielsk, Illustrationen:

thinkstock.de/iStock/Reginast777, Margaret_Sen

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-7751-5846-6

Bestell-Nr. 395.846

Inhalt

Wer sind wir?	7
Einleitung	11
Kapitel 1 Du bist einmalig – entdecke deine Fähigkeiten	13
Kapitel 2 Wünsche, Träume, Ziele	37
Kapitel 3 Vom Ich zum Du – Wie entsteht eine Beziehung?	53
Kapitel 4 Wir sind geprägt – durch Gesellschaft und Werbung	69
Kapitel 5 Unterwegs im Internet	83
Kapitel 6 Sex? Na klar!	93
Kapitel 7 Sex? Was man wissen sollte	107
Kapitel 8 Sex, Liebe und Gott?	135
Kapitel 9 Der Staat mischt mit	155
Kapitel 10 Das Beste kommt noch – bereit für die Ehe	165
Meine große Liebe	169
Danke	170
Anmerkungen	172
Literaturempfehlungen	173

Hallo, du!

In diesem Buch geht es um Sex. Um Sex und Liebe und Beziehungen, also um das, worüber wir mit Freunden ziemlich viel reden und worum unsere Gedanken oft kreisen. Das Besondere daran: Die erste Auflage, die vor 10 Jahren erschienen ist – also vor einer gefühlten Ewigkeit –, hat Ute Horn mit ihrem damals 17-jährigen Sohn Daniel geschrieben und hatte damit jemanden an der Hand, der selbst mittendrin war in den Fragen und Wünschen, die uns Jugendliche dazu bewegen. Zusammen haben sie auch Seminare zu dem Thema gehalten und sich mit sehr vielen anderen Teenagern und Jugendlichen darüber ausgetauscht. Heute, 10 Jahre später, haben die beiden mich, Sarah, ins Boot geholt, denn, seien wir mal ehrlich, die Welt hat sich seitdem ziemlich verändert. Und was für ein Zufall: Ich bin auch 17 Jahre alt. ;-)

Zum Glück können wir heute recht offen über Sex reden und uns austauschen, mit diesem Buch wollen wir dir aber eine neue Perspektive darauf geben. Du sollst dadurch herausgefordert werden, das, was die Gesellschaft dir als »normal« präsentiert, einmal zu hinterfragen.

Ich weiß, du bist ein wundervoller Mensch, und als ein solcher solltest du meiner Meinung nach die Möglichkeit haben, selbst zu entscheiden, wie du mit dem wertvollsten, was du auf der ganzen Welt hast, umgehen möchtest: deinem Herzen. Liebe ist die stärkste Emotion, die es gibt, und sie kann einiges bewegen, sowohl Gutes als auch Schlechtes. Sie kann aufrichten und zerstören, heilen und verletzen. Es ist also gut, sich damit zu beschäftigen, wie wir uns diese Liebe bewahren und uns hingeben können, ohne uns dabei selbst zu verlieren.

In dieser Welt geschieht sehr viel Leid und Verletzung, und das hat viele Gründe. Sex und enttäuschende Beziehungen sind definitiv zwei wesentliche Dinge, die dich nachhaltig beeinflussen und prägen.

Ich habe einiges gesehen und erlebt, genau wie du auch, und stelle immer wieder fest, wie schwierig es ist, Entscheidungen zu treffen und zu ihnen zu stehen, auch wenn ich genau weiß, dass sie auf Lacher und Unverständnis stoßen. Doch ich habe für mich beschlossen, dass ich mei-

ne Meinung nicht von anderen abhängig machen will. Besonders beim Thema Sex habe ich gute Gründe für mich gefunden, mich für den richtigen Partner aufzuheben und mein Leben nicht in der Warteschleife zu leben, denn ich bin sowohl mit als auch ohne Partner unendlich wertvoll.

Also, lass dich darauf ein, das alles einmal anders zu sehen. Es kann eine Revolution starten!

Mit viel Liebeeee, **deine Sarah**

PS: Die in diesem Buch zur Illustration unserer Ausführungen beschriebenen Erlebnisse sind wirklich passiert. Wir haben jedoch zum Schutz der einzelnen Personen die Namen und Orte geändert.

Einleitung

Für alles macht man eine Ausbildung. Man geht zwischen 10 und 13 Jahre lang zur Schule – eine wichtige Voraussetzung, um einen Beruf zu erlernen. Danach macht man eine Lehre oder beginnt ein Studium, und oft schließen sich weitere Ausbildungen an. Auch für den Führerschein nimmt man sich drei bis sechs Monate Zeit, um in Theorie und Praxis vorbereitet zu werden, verantwortungsbewusst Motorrad oder Auto zu fahren.

Aber wie ist es im zwischenmenschlichen Bereich? Wie wirst du auf die Stolpersteine in Freundschaft und Beziehung vorbereitet? Wo gibt es Unterricht über die Unterschiedlichkeit von Mann und Frau? Wann lernst du, wie man eine Ehe führt und Kinder erzieht?

Wir möchten dazu beitragen, dass junge Menschen auf dem Gebiet der Freundschaften und Beziehungen gut vorbereitet werden.

PC, Handy, Auto, Freizeit ... alles, was unser Leben spannend macht, ist von Menschen mit Visionen erdacht und geplant worden. Welche Vision hast du für dein Leben? Freunde, Ausbildung, Karriere, Liebe, Ehe, eigene Kinder ...

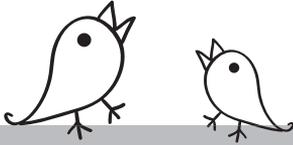
Es geht in diesem Buch unter anderem um Folgendes:

- ☉ Was kann ich selbst zu einer glücklichen Freundschaft beitragen?
- ☉ Wie entsteht Liebe?
- ☉ Sex vor der Ehe? Ja, klar! ... oder doch lieber warten?

Na? Neugierig geworden? Du bist herzlich eingeladen, weiterzulesen!

Noch ein kleiner Hinweis: Um eine gute Lesbarkeit zu gewährleisten, wurde auf die Doppelnennung der Geschlechterbezeichnungen weitgehend verzichtet. Die männliche oder weibliche Form steht in diesen Fällen als »neutrale« Variante für beide Geschlechter.

Sarah Heuser, Ute und Daniel Horn



KAPITEL 1

Du bist einmalig – entdecke deine Fähigkeiten

Wünschst du dir gute Beziehungen? Hoffst du darauf, eines Tages den Partner fürs Leben kennenzulernen und mit ihm glücklich zu werden? Dann habe ich eine gute Nachricht für dich: Du musst nicht Däumchen drehen und warten, bis dein Traumprinz oder deine Traumprinzessin vom Himmel fällt. Stattdessen kannst du dich gut darauf vorbereiten, indem du selbst ein guter Beziehungspartner wirst. So kannst du ein festes Fundament dafür legen, indem du zum einen ein stabiles Selbstwertgefühl entwickelst und zum anderen Fähigkeiten erwirbst, die für Beziehungen zwischen zwei Menschen besonders wichtig sind.

Dieses Kapitel soll davon handeln, wie du eine reife Persönlichkeit werden kannst und damit die Voraussetzung schaffst, stabile Freundschaften und später auch eine Liebesbeziehung aufbauen zu können.

Ein gesundes Selbstwertgefühl

Was denkst du, wenn du in den Spiegel schaust? Lachst du dich an? Magst du den Menschen, mit dem du 24 Stunden, 7 Tage die Woche zusammen bist? Bist du mit dir zufrieden? Oder findest du dich unattraktiv oder sogar hässlich?

Wie entwickelt sich das Selbstwertgefühl? Normalerweise geschieht es erst einmal durch andere und darüber, was sie über dich denken. Am wichtigsten sind dabei deine Eltern, Großeltern und Geschwister. Sie sind die ersten Menschen in deinem Leben, die dir vermitteln: »Wir lieben dich, du bist unendlich kostbar!« Als Baby musst du noch nichts dafür tun, um geliebt zu werden, es reicht, dass du da bist. Im Laufe des Lebens bekommst du dann auch Komplimente und Wertschätzung für das, was du tust. Schon wenn du zum ersten Mal Nein sagst, fängst du an zu lernen, dass du ein eigenständiger Mensch bist und einen eigenen Willen hast. In dieser Zeit, in der deine Persönlichkeit herausgebildet wird, bist du natürlich noch sehr anfällig für Meinungen anderer Menschen über dich und kannst meist erst viel später entscheiden, was du annehmen willst und was nicht. So kann sich auch ein schwaches Selbstwertgefühl entwickeln. Zunächst einmal glaubst du nämlich den Aussagen anderer über dich – leider auch den negativen – und manchmal verstärkst du sie noch, indem du sie einfach übernimmst und sie dir selbst einredest.

Markus wollte seinem Vater dabei helfen, einen Baum zu fällen. Unglücklicherweise ging dabei die Kettensäge kaputt, woraufhin sein Vater beim Abendbrot sagte: »Na, Markus hat wohl zwei linke Hände. Gleich bei seiner ersten Hilfe passiert ein Totalschaden.« Von da an glaubte Markus, handwerklich unbegabt zu sein, und bot nie wieder seine Hilfe an. Bis heute bestellt er lieber einen Handwerker und baut noch nicht mal einen Schrank selbst auf.

Markus hat das Urteil seines Vaters über sich einfach übernommen, ohne es als Erwachsener zu hinterfragen. Das ist eine Möglichkeit, mit solchen Situationen umzugehen. Eine andere wäre gewesen, seine praktischen Fähigkeiten zu trainieren und damit sich selbst und seinem Vater zu zeigen, dass das Urteil nicht der Wahrheit entsprach. Denn jeder kann mal Pech haben und etwas kaputt machen.

Aber nicht nur deine Leistung, auch dein Aussehen kann von anderen Menschen kommentiert werden, oft ohne dass sie sich etwas dabei denken, manchmal aber auch, um dich bewusst zu ärgern, weil sie spüren, womit sie dich treffen können. »Du hast Segelohren, du bist zu dick, du hast hässliche Sommersprossen« oder »Deine Haut ist so hell, dass man

denken könnte, es geht dir nicht gut«. Alles, was ein bisschen anders ist als bei anderen, wird oft zum Anlass für Spitznamen, Hänseleien oder auch Gemeinheiten und kann dazu führen, dass solche Sätze dich ein Leben lang verfolgen und du sie automatisch übernimmst.

Da entdeckst du einen Pickel auf deiner Nase, und schon ist der ganze Tag gelaufen, obwohl du ansonsten kerngesund bist.

Du willst nicht mehr mit zum Schwimmen gehen.

Die Geburtstageseinladung wird abgesagt, weil du glaubst, dass alle nur auf deinen Pickel schauen.

»Ich weinte, weil ich keine Schuhe hatte, bis ich jemanden traf, der keine Füße hatte.«

Dieser Spruch führt vor Augen, wie wichtig es ist, dankbar zu sein. Es mag sein, dass dieser riesi-

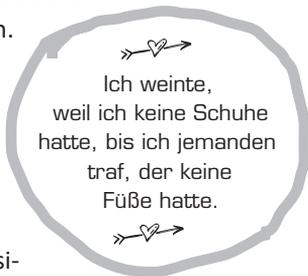
ge Pickel gerade mitten in deinem Gesicht prangt, aber dafür hast du wunderschöne Augen, die davon ablenken und mit denen du die Schönheiten dieser Welt sehen kannst. Es mag sein, dass du O-Beine hast, aber dafür kannst du auf ihnen wunderbar laufen.

Versuche, dich zu akzeptieren, wie du bist, und dich an dem zu freuen, was du alles tun kannst. Es ist nicht selbstverständlich, dass du sehen, riechen, hören, laufen, schreiben und vieles mehr tun kannst. Versuche Dinge, die du an dir nicht magst, wie eine zu große Nase, Sommersprossen oder Pickel, anzunehmen und dich darauf zu konzentrieren, was du an dir magst. Vielleicht machst du mal eine Liste mit Dingen, die du an dir schön findest?

Sich selbst lieben zu lernen, ist übrigens der größte Schutz vor Mobbing, denn dann prallen verletzende Aussagen einfach an dir ab.

Die Geschichte von Nick Vujicic passt gut zu diesem Thema und beeindruckt mich immer wieder: Er wurde ohne Arme und Beine geboren und sagt trotzdem von sich, dass er ein erfülltes Leben führt. Wenn dich seine Geschichte interessiert, dann schau doch mal im Internet nach seinen Videos.

Nora war immer eine der Kleinsten in ihrer Klasse. Da ihre Eltern durchschnittlich groß waren, beruhigten sie sie immer wieder damit, dass sie schon noch wachsen würde. Eines Tages ließen sie dann aber



doch eine Untersuchung der Handknochen vornehmen, durch die die voraussichtliche Größe im Erwachsenenalter bestimmt werden kann. Die Voraussage ergab, dass Nora als Erwachsene etwa 1,60 Meter werden würde. Bei dieser Nachricht brach sie in Tränen aus und schluchzte: »Wenn ich so klein bleibe, will ich nicht mehr leben.«

Für die meisten Menschen mag das kein Grund sein, nicht mehr leben zu wollen. In vielen Gesprächen habe ich jedoch erkannt, dass es beim Selbstwertgefühl keine allgemeingültige Messlatte gibt. Ein bildschönes Mädchen kann sich selbst für hässlich halten, und ein Junge mit O-Beinen denkt vielleicht, dass alle zuallererst auf seine Beine starren und er deswegen nie eine Freundin finden wird.

Der 15-jährige Michael antwortet auf die Frage, was er denn besonders gut in der Schule mache: »Ich kann gar nichts gut, weder in der Schule noch im privaten Bereich.«

Vielleicht kannst du im Moment wie Michael auch nichts Positives an dir sehen. Mir hilft in so einer Situation manchmal der Spruch, dass es keinen Kaktus gibt, der nicht auch Blüten hat, und nehme mir dann vor, eine Woche lang nur auf positive Dinge an mir selbst zu achten und auch Komplimente von anderen anzunehmen.

Es ist wichtig, dass du dich selbst wertschätzt und dich so annimmst, wie du bist. Wenn du deine Zufriedenheit in dir selbst findest und unabhängig von anderen glücklich sein kannst, schraubst du automatisch deine Erwartungen an andere nicht zu hoch. So kannst du dann auch besser mit Enttäuschungen umgehen, die es im Leben immer wieder geben wird. Außerdem weißt du so, dass eine Beziehung nicht deinen Wert bestimmt und du sowohl mit als auch ohne Partner wertvoll bist.

Und jetzt du!

- ⊗ Nenne fünf deiner Stärken und zwei deiner Schwächen.
- ⊗ Was sagen andere über dich?
- ⊗ Was denkst du über dein Aussehen?